DECIDE TU FUTURO
PROTÉGETE HOY

PARA LA JUVENTUD

Proyecto de Prevención de VIH/SIDA para Familias Latinas

Conducido por:
El Consejo Nacional de La Raza

Financiado por:
La Oficina de Salud de las Minorías
Departamento de Salud y Servicios Humanos de los E.E.U.U.

MHOFD7999_8

El engaño

Alma se encuentra en su primer año de secundaria. La joven simpática ha tenido que adaptarse a muchas cosas nuevas. Nunca se imaginó lo que le iba a pasar. Cuando su familia tuvo que mudarse a la ciudad ella se sentía bastante confundida. Alma tuvo que encontrar nuevas amigas, conocer nuevos maestros, y adaptarse a un ambiente totalmente diferente. Cuando Javier, uno de los muchachos más guapos de la escuela, empezó a hacerle caso, ella se sintió muy especial. Toda la gente que antes no le hacía caso empezó a hablar con ella. ***"Se veía guapísimo, parecía muy inteligente y era tan caballeroso conmigo. Además, siempre tenía buenos detalles."*** Empezaron a salir y él la invitaba a los bailes de la escuela. Cuando la besaba ella sentía mil cosas y no entendía lo que le estaba pasando. Él quería tener relaciones y ella aceptó pensando que si no lo hacía, él la iba a dejar por otra. También le aseguró que no quedaría embarazada si era su primera vez... Cuando no llegó su regla, ella empezó a preocuparse. La esperaba con angustia porque había pasado más de un mes y empezaba a sentirse enferma, como si tuviera el estómago revuelto. Por fin ella habló del asunto con Javier y su reacción fue muy sorprendente. Él le dijo, ***"¿Cómo sé que es mío? No me digas que tú no has estado con otros. Fuiste tan fácil para mí."*** Aunque ella le aseguró que era virgen antes de que lo conociera, Javier le dejó de hablar. Ahora Alma se encuentra sola en una clínica recibiendo la confirmación de su embarazo. ***"Además de estar embarazada, me dijeron que debo tomar el examen del VIH y otras enfermedades de transmisión sexual. ¿Cómo es posible que me esté pasando esto? Prefiero morir que contarle a mis padres..."*** Aunque Javier lo negó, su paternidad fue probada por un examen de sangre. Su engaño resultó en algo mucho más que un momento de placer.

LA MAYORÍA DE LOS EMBARAZOS EN MUJERES LATINAS NO SON PLANEADOS.
¿ESTAS LISTO PARA ENFRENTAR LAS RESPONSABILIDADES QUE PUEDE TRAER EL SEXO?

PASOS PARA TENER SEXO SEGURO

Date tiempo suficiente para conocer bien a tu pareja.

Hazte la prueba del VIH, si has estado en riesgo.

Asegúrate que tu pareja se haya hecho la prueba del VIH.

Habla del uso de condones antes de estar en una situación íntima con tu pareja.

Si no quieres tener relaciones sexuales, espera hasta que te sientas seguro.

Si has tomado la decisión de tener sexo (vaginal, oral o anal) con tu pareja: **¡Prepárate!** Ten condones a la mano. Los condones pueden ser más del 99% efectivos en prevenir el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual (ETS) si son usados correctamente. Para protegerte aún más, en caso de sexo vaginal o anal, usa lubricante hecho de agua.

SI TE PROTEGES, EL SEXO PUEDE SER UNA EXPERIENCIA PLACENTERA. UNA RELACIÓN SEXUAL SIN PROTECCIÓN PUEDE TRAER GRAVES CONSECUENCIAS.

¿ESTÁS LISTO PARA TENER SEXO?

En los Estados Unidos, más de 20,000 jóvenes se infectan con VIH cada año y muchos no creen que estén en riesgo del VIH. Al responder estas preguntas podrías prevenir muchos problemas e incluso salvar tu vida.

¿Cómo te sientes con tu pareja? ¿Le tienes confianza? ¿Existe un respeto mutuo? Es interesante pensar que es más fácil tener sexo que hablar de el. No tengas relaciones sexuales con alguien con quien no puedas hablar acerca del sexo. El sexo puede ser una experiencia muy placentera, especialmente si te sientes cómodo con tu pareja y puedes expresar tus deseos y preocupaciones. Si tienes dudas no hagas nada hasta que tengas más información.

¿Tu pareja te atrae fisica y emocionalmente? ¿Qué cualidades tiene que te atraen? No confundas la atracción física con los verdaderos sentimientos. Lo que hagas con tu cuerpo demuestra el respeto que te tienes. Asegúrate que sus cualidades son las que quieres que sean parte de tu vida.

¿Sientes que el tener sexo es tu decisión? ¿Alguien te está forzando u obligando a tener sexo? ¿Piensas que eres el único entre tus amigos que no ha tenido relaciones sexuales? Muchas personas deciden tener sexo por presión de sus amigos o por miedo al rechazo de su pareja. Tener sexo con tu pareja no significa que te va a amar más. Hay mucha gente que toma la decisión de posponer las relaciones sexuales hasta que están listos. El rechazo y la presión de tus amigos no son razones suficientes para tener sexo. Espérate y evalúa tu situación antes de que te pongas en riesgo. Si te sientes en riesgo o te están forzando a tener sexo, habla con un profesional de salud y toma medidas para alejarte de la persona que te está amenazando. Una de cada tres mujeres, y uno de cada nueve hombres son violados sexualmente durante sus vidas, y muchas de estas experiencias ocurren durante la juventud.

¿Tienes relaciones sexuales bajo los efectos del alcohol y drogas? Si tú o tu pareja tienen sexo bajo la influencia del alcohol o drogas, prepárate para protegerte antes de que estés bajo la influencia de estas sustancias. Muchas personas olvidan traer y usar protección. **¡El sexo sin protección no vale el riesgo!**

HABLEMOS DEL VIH/SIDA: COMO AFECTA A LA JUVENTUD

Las relaciones sexuales implican riesgo, no sólo del VIH, sino de otras enfermedades de transmisión sexual (ETS) y de embarazos no deseados.

Es importante que hables de los asuntos del VIH/SIDA y otras ETS, antes de estar en una situación intima con tu pareja. Pregúntale lo que piensa acerca del uso de los condones y si los ha usado. Infórmate si se ha hecho la prueba del VIH y de ETS y si ha tenido sexo sin protección después de haberse hecho estos exámenes. Recuerda que la cadena de infección incluye la historia sexual de muchas más personas que ustedes dos. También la cadena de riesgo involucra el uso de drogas, especialmente si se han compartido equipo de inyección usado.

Sabías que...

Hay cerca de un millón de personas en los Estados Unidos con VIH/SIDA y que aproximadamente 1 de cada 5 se infectó en la adolescencia.

1 de cada 5 personas con VIH/SIDA en los Estados Unidos es menor de 25 años.

1 de cada 4 jóvenes entre 13 y 18 años con experiencia sexual contrae alguna ETS.

Aproximadamente 3 de cada 4 jóvenes latinos que practican sexo oral lo hacen sin darse cuenta que el VIH también se puede adquirir de esta manera.

¿Sabes qué es el VIH y el SIDA?

VIH: Es un virus que afecta el sistema de defensas del cuerpo, debilitando poco a poco la persona infectada y exponiéndola a una variedad de enfermedades.

SIDA: El SIDA es el resultado del VIH cuando no está controlado y el sistema de defensas está muy débil.

¿CÓMO SE ADQUIERE EL VIH/SIDA?

Es importante saber que el VIH no se transmite por el contacto casual. No te puedes infectar por besar, abrazar, compartir el mismo vaso, interactuar o vivir con una persona que tiene VIH/SIDA. La única manera que nos podemos infectar es por contacto con semen, fluidos vaginales, sangre y leche materna, a través de:

Relaciones sexuales sin protección (oral, vaginal o anal)

Compartir equipo de inyección usado

Transfusiones de sangre infectada

Infección al bebé a través del embarazo o de la leche materna

COMO PROTEGERTE Y PROTEGER A TU PAREJA CONTRA EL VIH/SIDA

La realidad es que una experiencia sexual sin protección puede resultar en meses de preocupación, una infección o un embarazo no deseado. Además de tener una buena comunicación con tu pareja ten en cuenta los siguientes puntos:

Es importante que cada persona afronte y acepte su sexualidad. Así, puedes ser honesto y proteger a tu pareja.

Pide a tu pareja que se haga la prueba del VIH y tú hazte la prueba también.

Trata de no combinar el uso de drogas, alcohol y sexo. Si lo haces, procura tener siempre a la mano condones y úsalos.

Aprende a protegerte. Cuando tengas relaciones sexuales (vaginal, oral, anal), usa condones.

Si tu pareja se niega a usar medios de protección no dudes en abstenerte. Aprende a controlarte y a decir no.

Si tienes VIH, habla con un profesional de salud para que te diga cómo decirle a tu pareja que estás infectado. Es importante que se protejan y la infección pare contigo.

A mí no me va a pasar

Un viernes, Oscar salió del colegio para gozar de un espléndido fin de semana con sus amigos. Se encontró con Clara, quien fue su novia por un año, y que no había visto en unos meses. Oscar la vió muy pálida y acabada. Pensó que a lo mejor era a causa de las drogas que a los dos les gustaba consumir, pero que gracias a su gran vitalidad a él no le afectaban. Sin embargo, Clara le contó que estaba enferma y que tenía SIDA. Ella le recomendó que se hiciera el examen del VIH también. Además, le aconsejó que se cuidara porque el placer de unos minutos no justificaba el acabar con su vida, ***"Uno de joven no piensa, dices 'a mí no me va a pasar,' así pensaba yo..."***. También le dijo que ojalá ella pudiera retroceder el tiempo para actuar diferente, ya que si ella hubiera sabido que ***"... las drogas y el alcohol tienen un impacto muy grande en la falta de protección durante el sexo, afectan tu razonamiento y reducen tus inhibiciones. Uno pierde el control y hace lo que se le da la gana... Así me pasó."***

TU VIDA Y TU SALUD DEPENDEN DE TI:
¡RESPÉTATE Y PROTÉGETE!

Aún no es el momento

Diego es un joven inteligente aunque tiene unos amigos que se dedican a buscar pornografía en videos, revistas y en el internet. Así mismo, se reúnen a hablar de sus experiencias y aventuras. Diego nunca ha tenido relaciones sexuales, sin embargo, les asegura a sus amigos que sí. Él les cuenta sus aventuras, lo que no les dice, es que todas son fantasías que inventa con lo que ha visto. Hace unos meses conoció a Sonia, una muchacha de su escuela. Ella le despierta unas sensaciones que nunca antes había sentido. Diego le propuso que tuvieran relaciones. Sonia le confesó que nunca lo había hecho y que como era su primera vez, no quería hacerlo con cualquiera. Además quería sentirse más preparada. Diego sintió alivio, porque en el fondo tampoco estaba preparado, era más bien la presión de sus amigos. Sonia le platicó a su tía y ella le dijo, ***"Que bueno que fuiste honesta contigo misma y no lo hiciste nada más porque los demás lo hacen."*** Diego y Sonia llegaron a la conclusión que aún eran muy jóvenes, y debían esperar un tiempo. Se dieron cuenta de que podían compartir momentos agradables sin sentir la presión de tener sexo.

¡PIÉNSALO BIEN: VALE LA PENA ESPERAR!

Muchos jóvenes latinos tienen parejas, amigos y familiares cercanos que han sido afectados por el VIH. Este folleto está diseñado para ayudar a la juventud latina a entender como la comunicación y el apoyo pueden ayudar a prevenir la infección del VIH.

Recuerda que no estas solo.
Tu seguridad depende de ti.
Permítenos ayudarte.

Para obtener una copia de otros folletos en esta serie,
o para más información, favor de llamar al:

1-(800)-920-5990
562-985-4396

©